



Esteja atento aos sintomas

Tosse com expetoração, febre, calafrios, falta de ar, dor no peito quando se inspira fundo, vômitos, perda de apetite e dores no corpo são os principais sintomas de uma pneumonia. Quadros de gripe que não apresentem melhorias, ou que piorem progressivamente, devem ser alvo de atenção. A pneumonia pode surgir, entre outros, como complicação de uma gripe.

A pneumonia mata uma média de 23 pessoas por dia, segundo dados oficiais da Direção-Geral de Saúde. Mas, a maior parte destas mortes podia ser evitada de forma eficaz através da vacinação.

Agradecimentos: Prof. Carlos Robalo Cordeiro, pneumologista e presidente da Sociedade Portuguesa de Pneumologia

Pode parecer estranho, mas a pneumonia continua a ser grande causadora dos óbitos nos hospitais. Este fenómeno acontece muito em indivíduos com idades acima dos 50 anos, principalmente aqueles que já têm outras doenças, como nos diz o médico Carlos Robalo Cordeiro: "Além das crianças pequenas, os adultos com mais de 65 anos têm uma maior probabilidade de contrair a doença, assim como pessoas acima dos 50 que sofrem de co-morbilidades como a diabetes, a doença cardíaca crónica ou a asma. Pessoas com doença hepática crónica ou sistema imunológico frágil, que sofram de outras doenças pulmonares, que tenham dificuldade em tossir e deglutir, que usam ou usaram sedativos e pessoas acamadas, ou com mobilidade limitada, também estão mais fragilizadas e por isso correm um maior risco de contrair pneumonia".

De um ponto de vista médico, a solução mais eficaz para minimizar este problema é, segun-

do o mesmo clínico: "A vacinação antipneumocócica, pelo que todos devem vacinar-se". O outono e a aproximação do inverno, com o aumento da humidade e das baixas temperaturas, são épocas propícias à proliferação da pneumonia, embora existam internamentos e mortes ao longo de todo o ano: "Estima-se que a interação entre o vírus da gripe e o pneumococo aumenta o risco de pneumonia pneumocócica cerca de 100 vezes", refere o especialista contactado pela **MARIANA**.

PREVENIR É PRECISO

Embora sejam muitas as campanhas de sensibilização feitas ao longo do ano, continua a existir um grande desconhecimento sobre a doença, já que a maioria das pessoas não sabe quais os sintomas da pneumonia e são poucas as que conseguem perceber de forma eficaz como prevenir-se, a si e aos seus.

Neste caso, nada como a informação sobre a doença e a prevenção da mesma, enquanto

A idade



fatores importantes para chegar aos cidadãos.

Assim como a vacinação, que deve fazer parte dos hábitos de saúde dos portugueses: "A vacinação antipneumocócica pode ser feita em qualquer altura do ano. Está indicada, na União Europeia, para todas as pessoas a partir das seis semanas de vida. Previne, além da pneumonia, formas graves da infecção por pneumococos, como a meningite e a septicémia, e outras menos graves como a otite média aguda e a sinusite", diz o pneumologista Carlos Robalo Cordeiro.

A terminar, o médico deixa



Os adultos também devem **VACINAR-SE** contra a pneumonia

Esquadrão Pneumonia de Norte a Sul

Para sensibilizar a população para a pneumonia e para os problemas com ela relacionados, a Sociedade Portuguesa de Pneumologia preparou a iniciativa Esquadrão Pneumonia. Arrançou na última quinta-feira, em Lisboa, e prolongar-se-á até ao dia 24. A população pode fazer testes de espirometria e recolher informação sobre a doença com o Esquadrão a 19 de novembro, em Aveiro, na Praça do Mercado e a 24 de novembro, no Porto, na Praça da Batalha.

é um fator de **RISCO**



mais alguns conselhos sobre a prevenção, que juntamente com a vacina antipneumocócica podem ser essenciais para uma boa prevenção: "A vacinação anti-gripal, a redução do

consumo de tabaco e o tratamento de doenças associadas que potenciem o aparecimento de pneumonias".

E a terminar, o clínico deixa mais alguns conselhos: "Nesta

altura do ano, devemos evitar ambientes com grande aglomeração de pessoas, protegermos convenientemente do frio, e fazer uma hidratação e alimentação corretas".